

6

最近、すこし笑顔が少なくなったAさん
ちょっとがんばりすぎでは……



仕事にも慣れ、よく働いてくれているAさん。以前は通院などのために定期的に休みをとることもあったけど、最近は休まず勤務。でも、この頃、口数も減って笑顔も少なくなり、心配です。

Point!
配慮の
ポイント

▶ 責任感がわいてきて休みづらくなっていた
→ 一緒に休暇の計画をつくる



Aさんに事情を聞いてみると、業務にも慣れ、仕事に責任感を持ちはじめていることがわかりました。そのため、休まずに出勤しなければというプレッシャーがあったようです。支援機関とも相談し、通院日やリフレッシュのための休暇の計画を一緒につくりました。見通しをもって休めることで、Aさんも一安心。

Advice!



専門家からの
アドバイス

本人が引け目を感じないような配慮を

仕事を続けていく上で責任感を持って取り組むことは良いことです。仕事に対する意識や責任感と、メンタル面を含めた体調のバランスを保つことが大切です。

そのために、目に見える形で計画的に休暇取得の予定を立てることもひとつの方法です。一方、休暇を取ること自体が周囲の方に対して引け目に感じ、負担になる方もおられるので、会社の担当者、支援機関ともよく相談しながら、本人にあったリフレッシュ方法を検討しておくといいでしょう。